ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ரௌத்ரி
கார்த்திகை
மலர் 18

1980
நவம்பர்
இதழ் 11

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து. தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

வாக்படர் காட்டும் வாழ்க்கை முறை - (3)

हिंसा स्तेयान्यथाकामं पैशुन्यं परुषानृते ।
संभिन्नालापं व्यापादं अभिध्यां दृग्विपर्ययम् ।
पापं कर्मेति दशधा कायवाङ्मानसैस्त्यजेत् ।।

உடல், வாக்கு, மனம் என்ற மூன்று நல்வாழ்க்கையை அமைத்துத் தரும் கரணங்கள். இவற்றைத் தவறான முறையில் பயன்படுத்தினால் தீய செயல்கள் விளையும். இவை பிறரைப் பாதிக்குமளவைவிடப் பன்மடங்கு செயல் புரிந்தவனைப் பாதிக்கும் இவற்றைத் தவிர்த்துவிடுவாய். பிறரைத் துன்புறுத்துதல் ஹிம்ஸை. பிறரது சொத்தைக் களவாடுவது **ஸ்தேயம்.** தவறான முறையில் காமசுகத்தை நாடுவது **அந்யதா காமம்.** இம்மூன்றும் உடலால் புரியும் தீய செயல்கள். பிறரது மன முறிவை உண்டாக்கும் கோள் சொல் **பைசுன்யம்.** மென்மையற்ற கொடுஞ் சொல் **பருஷம்.** நேர்மைக்குப் புறம்பான சொல் **அந்ருதம்.** தொடர்பற்ற வீண் பேச்சு **ஸம்பிந்நாலாபம்.** இந்த நான்கும் வாயால் புரியும் தீய செயல்கள். பிறரைக் கெடுக்கும் எண்ணம் **வ்யாபாதம்.** பிறரது மேன்மையைத் தாளவொண்ணாமை **அபித்யா.** நல்லோர் நோக்கிற்கு எதிரான எண்ணம் **த்ருக்விபர்யயம்.** இவை மூன்றும் மனத்தால் புரியும் தீய செயல்கள். மற்ற தீய செயல்கள் அனைத்தும் இவற்றின் பின் விளைவுகளே. இந்தப் பத்தையும் தவிர்த்துவிடு.

(அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம் - ஸூத்ர - 21-22)

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத், ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5082
ரௌத்ரி
கார்த்திகை
மலர்-18

1980
நவம்பர்
இதழ்-11

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

बिंबादंबुदवत् समेत्य सवितुः सोपानकैः राजितैः
तोयं तोयजविष्टरं धृतलतादन्तं सपाशांकुशम् ।
नासां भक्ततनौ निधाय सुधया तद्रन्ध्रनिर्यातया
सिञ्चन्तं वपुरन्वहं गणपतिं स्वान्ते सदा भावये ॥

பிம்பாதம்புதவத் ஸமேத்ய ஸவிது: ஸோபாநகை: ராஜிதை:
தோயம் தோயஜவிஷ்டரம் த்ருதலதாதந்தம் ஸபாசாங்குசம் ।
நாஸாம் பக்ததநௌ நிதாய ஸுதயா தத்ரந்த்ரநிர்யாதயா
ஸிஞ்சந்தம் வபுரன்வஹம் கணபதிம் ஸ்வாந்தே ஸதா பாவயே ॥

கதிரவனது ஒளிமண்டலத்திலிருந்து பிரிந்து ஒஷதிக்கொடியும் தந்தமும் பாசமும் அங்குசமும் கைகளில் ஏந்திய வடிவு தாங்கிக் கதிரவனது கதிர்களையே படிகளாக்கி அதன்வழியே இறங்கி என்முன் உள்ள நீர்த்தேக்கத்தில் இறங்கி அதிலுள்ள தாமரையை ஆஸனமாகக் கொண்டமர்ந்து தன் துதிக்கையை பக்தனுக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட எனது உடலில் பதியவைத்து அதன் வாயிலாக வெளியாகும் பெருவாழ்வளிக்கும் அமுத தாரையால் என்னுடலைத் தினமும் நனைத்து அருளும் கணபதியை நான் எப்போதும் உள்ளத்தில் நினைந்து நினைந்து உள்ளத்தை அவன் வடிவமாக ஆக்கிக்கொள்கிறேன்.

- பிரபஞ்சஸாரஸாரஸங்கிரஹ முறைப்படி.

தேயிலை

அறந்தாங்கி டாக்டர் சுப. சதாசிவம்

''ஒருவேளை அல்லது இருவேளை தேநீர் அருந்து; அருந்தா தொதுக்கலும் நல்ல ஏற்பாடு'' என்று பாரதிதாசன் வழியில் பாடினால் அது தற்போதைய ஆராய்ச்சி முடிவுகளுக்கு ஏற்ப அமைகிறது. நாள் தோறும் பலகோடி கப்புகள் தேநீரை அருந்தி உலகில் மக்கள் களிப் படைகிறார்கள். ரஷ்யர்கள் தேயிலையை சாமோவார் (Samovar) என்ற பாத்திரத்தில் – நம் நாட்டு கிராம டீக்கடைகளில் உபயோகம் ஆகும் செம்பால் ஆன கொதிகலனைப் போன்றது — வேகவிட்டுத் தயாரித்த தேநீரை உபயோகிக்கிறார்கள். ஆஸ்த்திரேலிய பழங்குடி மக்கள் கருப்புக் குவளையில் விட்டு குடிக்கிறார்கள். தயாரிப்பு முறை யிலும், குடிக்க உபயோகிக்கும் பாத்திரத்திலும் வேறுபாடு இருந் தாலும் விருந்தினரை உபசரிப்பதில், தேநீர் உபயோகம் ஆவதில் வேறுபாடு இல்லை.

பானங்களில் முந்திப் பிறந்ததினாலோ என்னவோ உபசரிப்பு விருந்தை 'டீபார்ட்டி' என்றழைக்கும் பழக்கம் பழக்கமாகிவிட்டது. உலகின் பல நாகரிகங்களுக்கு முன்னோடிகளான சீனர்களால் இரண் டாயிரம் வருடங்களுக்குமுன் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பானம் தேனீர். அளவோடு அருந்தினால் அதிக நன்மைசெய்து மிகக் குறைந்த தீமையை செய்யும். நூருண்டு வாழ்வதெப்படி என்று ஆராய்பவர் களால் ஒதுக்கப்படும் தேநீர் பானம் தரும் தேநீர்ச்செடி நூருண்டு காலம் வாழ்கிறது. தானாக வளர்ந்தால் 9 மீட்டர் உயரம் வளரும். பயிரிட்டால் இந்தச்செடி 1 மீட்டர் உயரமே வளர்கிறது. புளிப்பு நிலத்தில் (Acid Soil) வடிநீர் வசதியுள்ள மலைப்பகுதியில் தேயிலை வளரும். அதற்கு 125 சென்டிமீட்டர் மழை வருடத்திற்கு தேவை. 2100 மீட்டர் வரை உயரமுள்ள மலைப்பகுதியின் சரிவில் வளரும். இமயமலை, ரஷ்யா, சீனா போன்ற குளிர்ப்பகுதி மலைகளிலும், நீலகிரி, ஆனைமலை, தேவிகுளம், பீர்மேடு மற்றும் ஸ்ரீலங்கா, ஆப்ரிக்காவில் உள்ள உஷ்ணப் பகுதி மலைகளிலும் தேயிலை பயிரிடப்படுகிறது. டார்ஜிலிங் போன்ற உயரமான மலைப்பகுதியில் வளரும்போது விளைவு குறைகிறது. உயரம் குறைந்த நீலகிரி, ஆனைமலை, அஸ்ஸாம் பகுதியில் வளருவதில் விளைவு அதிகம். ருசி குறைகிறது. உலகில் விரும்பப்படும் ரகங்களில் நீலகிரியில் விளைவதும் ஒன்று. உலகின் தேயிலைத் தேவையை முன்னின்று பூர்த்தி செய்பவை இந்தியா, ஸ்ரீலங்கா, சீன நாடுகளே. தற்போது ஆப்ரிக்காவும் 12 சதவீத தேயிலை உற்பத்தியை அடைந்து எதிர்காலத்தில் ஏற்றுமதி செய்யும் திறமை பெற்று வருகிறது. தேயிலைச் செடி உயர்ந்த மலைப்பகுதியில்

வளர்வதில் வளர்ச்சி மெதுவாக நிகழ்ந்தாலும் சுவையுள்ள் தேநீரைத் தருகிறது. சூழ்நிலைச் சுகாதாரத்தால் சிணுங்கும் (Sensitive) அபூர்வ குணம் தேயிலைச் செடிக்கு உண்டு; சீதோஷ்ணம், இருக்கும் உயரம், மழை போன்றவற்றுடன், சுற்றுப்புறத் தூய்மைக்கேற்ப சுவையும் மணமும் பெருகுகிறது. தேயிலை மண், காற்றில் உள்ள தூய்மைக் குறைவுகள் தேயிலையிலும் இடம் பெற்றுத் தரம் தாழ்கிறது. சீனாவில் ஃபூக்கின் (Fukein) மாநிலத்தில் விளையும் தேயிலையின் புகை வாசனை நிலத்தாலேயே ஏற்படுகிறது. டார்ஜிலிங்கில் விளைவதில் இனிய மணம் இருக்கிறது. இந்தியத் தேயிலைகளில் கெட்டிச் சாயம் நீல கிரியில் விளைவதிலும், காரம் அஸ்ஸாமில் விளைவதிலும் கிடைக்கின்றன. லண்டனில் தேயிலையின் தரத்தை அதன் கசாயத்தை வாயில் விட்டு சுவைத்துப் பிரிக்கும் நிபுணர்களில் சிலர் தேயிலை விளைந்த நாட்டையும், பருவத்தையும் கூறும் அளவு நாவில் கூர்மையுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

தேயிலைப் பானம் விரும்பப்படுவது அதிலிருக்கும் காஃபின், துவர்ப்பு அம்சங்களுக்காகவே. அதில் மிக முக்கியமானது காஃபின். இது மொட்டிலும் முதல் இலையிலும் 4·7 சதவீதமும், இரண்டாம் இலையில் 4·5 சதவீதமும், மூன்றாம் இலையில் 3·7 சதவீதமும், காம்பில் 1·9 சதவீதமும் காய்ந்த நிலையில் இருக்கிறது. தலையின் (மூளை) திறமையால் சிறப்படையும் மனிதர்களைப்போல செடியின் தலைப்பகுதி மொட்டு இலைகளால் பெருமையடைகிறது தேயிலை. நாவிற்குச் சுவை தந்து மூளைக்கு இதம் தரும் தேயிலையின் குணங்களும் முதலில் தலைப் பகுதியாலேயே (மூளை) உணரப்படுகின்றன.

"தேநீர் அருந்துபவர் உலகின் சத்தத்திலிருந்து விடுதலை பெறுகிறார்" என்றார் சீன ஞானி ட்யின்யீகெங்க். 19-ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த பிரிட்டிஷ் அரசியல் அறிஞர் வில்லியம் இவார்ட் கிளாட்ஸ்டன் "உடல் குளிர்ச்சியடையும்போது தேநீர் உஷ்ணம் தரும்; கவலையடையும்போது மகிழ்ச்சி தரும்; உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலையில் அமைதியைத் தரும்" என்று கூறியுள்ளார்.

நவீனகால ஆராய்ச்சியாளர்களும் தேநீர் உடலுக்கு உற்சாகம் தரும் அளவு அமைதியும் தரும் தனித்தன்மையை கிளாஸ்டன் அன்று கூறியபடியே அங்கீகரிக்கிறார்கள். தேநீர் அதிக நன்மையைப் பருகுபவர்களுக்குத் தந்து சிறிதளவே தீமை செய்கிறது.

தேநீரில் இருப்பதென்ன?

மகிழ்ச்சியூட்டும் தேநீர், பழக்கம் தரும் போதைப் பொருளைப் பெறவில்லை. காஃபின் (Coffine) துவர்ப்பு ஆகியவை தேயிலையில் முக்கியமானவை. நன்றாக வெந்த தேநீரில் இருப்பவற்றில் தியோப்ரோமேன் தியோஃபிலின் ஆகியவை அடங்கும். இதனால் இருதயமும்

மத்திய நரம்பு மண்டலமும் விழிப்படைகின்றன. துவர்ப்பு இரைப் பையின் புளிப்புச் சுரப்பைக் குறைக்கிறது. உடல் எடையைப்பற்றி கவலையுள்ளவர்களுக்கு தேநீர் தொல்லை தராத பானம். ஒரு கப் தேநீரில் நாலு காலரிகளே உள்ளன. முக்கியமான ப்ளோரைட்களும் (Fluorides) துவர்ப்புகளும், ஆவியாகும் வாசனைகளுடன், பி வைட்ட மினும், கொதிப்பொருள்களும் (Enzymes) அதில் மேலும் அடங்கி யுள்ளன. தேயிலை விளையும் நாட்டு நிலம், சீதோஷ்ணம் முதலியவை களுக்கு ஏற்பச் சத்துக்களிலும் ஏற்றத்தாழ்வுகள் உள்ளன. நாட்பட்ட தேயிலையில் சத்து குறைகிறது.

சிறந்த தேநீர்: தேநீர் தயாரிக்கப் புதிய நீர் வேண்டும். மண் அல்லது பீங்கான் பாத்திரங்களில் தயாரிப்பதில் சுவை கெடுவதில்லை. ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் (எவர்சில்வர்) பாத்திரம் மிகச் சிறிய அளவே சுவையை மாற்றுகிறது. பாத்திரங்களை முன்கூட்டி சூடு செய்தபின் உபயோகிக்கவேண்டும். தேயிலையைப் பொறுத்து மூன்று முதல் ஏழு நிமிடங்கள் வேகவிட நல்ல கசாயம் கிடைக்கும். வேகவிடும் நேரம் தூளா இலையா என்பதைப் பொருத்தும் அமைகிறது. தேயிலை கசாயத்துடன் புதிய பாலைக் காய்ச்சி கலந்து சர்க்கரை சேர்த்து பருக வேண்டும்.

பொது விபரங்கள்: காட்டுத் தேயிலையிலிருந்து உருவானது தற் போதைய தேயிலைச் செடி. கேமல்லியா சைனன்ஸில் (Camellia Sinensis) ஒரு நாளில் தேயிலையைப் பறிப்பதில் திறமையானவர் 30 முதல் 35 கிலோ தேயிலையைப் பறித்து சேகரிக்க முடியும். லண்டன் தேயிலைகள் உலகச் சந்தையாக உள்ளது. இச்சந்தையில் ஒரு நாளில் மட்டும் சுமார் நாலுகோடி ரூபாய்க்கு தேயிலை விற்பனை நடைபெறும். சாதாரண ரக தேயிலை கிலோ 10 ரூபாய்க்கு விற்கும்போது டார்ஜிலிங் கறுப்பு ரகம் கிலோ ரூ. 250 ஆக இங்கே விலைபோகிறது.

அஸ்ஸாமில் உள்ள டோக்லை (Tocklai) சோதனை நிலையத்தில் தேநீரை நவீன சோதனை முறைகளில் ஆராய்ந்து வருகிறார்கள். இருதய நோயிலும், இரத்தப்புற்று (லுகீமியா) நோயிலும் தேநீர் செய்யும் குணங்களைத் தற்போது ஆராய்ந்து வருகிறார்கள். இது உலகின் மிகப்பெரிய தேயிலை ஆய்வுச்சாலைகளில் ஒன்றாக இருக்கிறது. ஆறு பிரிவுத் தேயிலைச் செடிகளை உலகில் சிறந்தவைகளாகக் கருதி பயிரிட்டு வளர்க்கிறார்கள். இந்தியாவில் உள்ள முக்கிய தேயிலை இனப்பிரிவுகளில் சைனா டீ, அஸ்ஸாம் டீ வீரிய ஒட்டு ஆகியவை முக்கியமானவைகளாக உள்ளன.

ரஷ்யா, சைனா, வடக்கு அர்ஜென்டினா, ஈக்வடார், பார்மோஸா, ஜப்பான், இந்தோசீனா, ஸ்ரீலங்கா, இந்தியா, ஆப்ரிக்கா முதலிய நாடுகள் தேயிலையைப் பயிரிடுகின்றனர்.

தேயிலையைப் பறித்ததும் ஈரத்தை உலர்த்தி காயவைத்துப் பதம் செய்து விற்பனை செய்கிறார்கள். தேயிலைகளின் கலவை முறைகளில் சுமார் இரண்டாயிரம் உள்ளன. ஆனால் தேயிலையைப் பக்குவப்படுத்தும் முறைகள் மூன்று மட்டுமே உள்ளன. அதில் பதப்படுத்திய (Fermented) முறைக்கு ப்ளாக்டீ என்று பெயர். பாதி பதப்படுத்திய முறைக்கு யூலாங்டீ என்றும் பதப்படுத்தாத முறைக்கு க்ரீன்டீ (Green tea) எனவும் பெயரிட்டிருக்கிறார்கள்.

மருத்துவ குணங்கள்: நரம்புகளுக்கும், தசைகளுக்கும், மனத்திற்கும் ஊக்கம் தருகிறது. நடுத்தரமான அளவு உட்கொள்ளும் போது மனக்கவலையை நீக்குகிறது. சிறந்த தேயிலையில் காஃபின் ஒரு பங்கும் துவர்ப்பு மூன்று பங்கும் உள்ளன. துவர்ப்பு வயிற்றுப் போக்கை கட்டுப்படுத்தும். சிறுநீரைப் பெருக்கும் செய்கை கொண்டது.

அதிக அளவு உட்கொண்டால் இருதய பலகீனம், ஒக்காளம், வாந்தி, வாயுவினால் வயிற்றுப்பொருமல் உண்டாகும். நாடியின் வேகம் மந்தமடையும்; இரவில் உட்கொள்ளுவதால் தூக்கம் கெடும் என்றும், கெடாது என்றும் நிபுணர்கள் வேறுபட்ட கருத்தைக் கூறுகிறார்கள். தனிக் கசாயம் அபின் ஊமத்தை சாப்பிட்டு விஷமித்தவர்களுக்கு பரிகாரமாக உள்ளது. சீதபேதிக்கு எல்லா வயதினருக்கும் கசாயம் (டிக்காக்ஷன்) தரலாம்.

உபயோக முறைகள்

உற்சாகத்திற்கு: ஒரு கப் நீருடன் 1 டீஸ்பூன் தேயிலையைப் போட்டு 3 முதல் 4 நிமிடங்கள் வேகவிட்டு எடுத்து வடிகட்டியபின் தனியாகக் காய்ச்சிய பால் சர்க்கரை தேவையான அளவு கலந்து உட்கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: பாலிலேயே தேயிலைத் தூளைப் போட்டு வேகவைத்து வடிகட்டியும் அருந்துகிறார்கள்.

சீதபேதிக்கு: 1 டீஸ்பூன் தேயிலை 1 கப் நீரில் போட்டு நன்றாக வெந்ததும் எடுத்து வடிகட்டி எலுமிச்சம் பழத்தில் கால்பங்கை வெட்டி பிழிந்த சாற்றை வடிகட்டிச் சேர்த்து சர்க்கரை கலந்து மூன்று வேளை ஒரு நாளைக்கு பருகலாம். குழந்தைகளுக்கு இதில் 1 டீகப்பும் கசாயத்துடன் சம அளவு வெது வெதுப்பான நீர் கலந்து விளாவி ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை புகட்டலாம். எலுமிச்சஞ்சாறு சேராத கசாயத்தையும் பெரியவரும் குழந்தைகளும் பருகினால் வயிற்றுப்போக்கில் பயன் கிடைக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு உணவாகவும் இந்த கசாயம் அமைகிறது.

★

ஜீவாத்ம விளக்கம் - (2)

ஜீவாத்மா என்பது எது? என்று முதலில் தெரிந்துகொள்ளத்தக்கது. அதை விளக்குகிறார் சரகர்.

"सत्त्वमात्मा शरीरं च त्रयमेतत् त्रिदण्डवत् ।
लोकस्तिष्ठति संयोगात् तत्र सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥
स पुमांश्चेतनं तच्च तच्चाधिकरणं स्मृतम् ॥"

"ஸத்வம் ஆத்மா சரீரம் ச த்ரயமேதத் த்ரிதண்டவத் ।
லோகஸ்திஷ்டதி ஸம்யோகாத் தத்ர ஸர்வம் ப்ரதிஷ்டிதம் ।
ஸ புமாங் சேதநம் தச்ச தச்சாதிகரணம் ஸ்ம்ருதம் ॥"

கருத்துரை—மனம், ஜீவாத்மா, சரீரம் என்ற இந்த மூன்றின் இணைப்பு ஒவ்வொரு ஜீவராசியும். சரீரம் ஆத்மா மனம் மூன்றின் இணைப்பு முக்காலிபோல் பிரியாதது. சாமான் வைக்க உபயோகப்படும் முக்காலி, எப்படி ஏதேனும் ஒரு கால் இல்லாவிடினும் நிற்கவே முடியாதோ அப்படிப் போலவே, ஆத்மா சரீரம் மனம் இவற்றில் ஒன்றில்லாமலும் தனித்தும் ஒருக்காலும் இருக்கமுடியாது. மூன்றும் சேர்ந்தேதான் ஸதா ஸர்வ காலமும் ஜீவதசையில் இருக்கின்றது.

இந்த மூன்று திரவியங்களுடைய ஸம்யோகத்தில், சரீரத்தையும் மனத்தையும் ஜீவாத்மா அதாவது மனிதன் என்று சொல்லுவதில்லை. ஏன் எனில், சரீரமும் மனமும் ஜடம். ஜீவாத்மாதான் சைதன்யம் உள்ளவன். மேலும், மிருகங்கள் மரங்கள் புழு கொசு ஸகலங்களும் மனம் - சரீரம் - ஆத்மாக்களின் ஸம்யோக ரூபம்தான் எனினும், அவைகளின் மனம் விவேகசக்தியில்லாதது, பேசும் திறமை வாய்க்குக் கிடையாது. அவைகள் அனைத்தும் மனிதனுடைய வாழ்க்கைக்குத்தான் முடிவில் பயன்படும் பொருள்களாய் உள்ளன. ஆதலால் மனிதனைத்தான் இவ்வுலகில் ஜீவாத்மா புருஷன் என்று எடுத்துக்கொள்ளுகிறோம். மனிதன் தான் விவேகமும் பேசும் சக்தியும் கொண்டவன். தர்மாதர்மங்கள் உலகக் கார்யங்கள் வித்யாப்பியாஸம் எல்லாம் செய்யத் தானே ஆற்றல் உள்ளவன். இவையெல்லாம் இயற்கை, உலக ஸ்வபாவம்.

இந்த ஜீவாத்மா எப்படிப் பிறக்கிறான்? புருஷனுடைய சுக்கிலதாதுவில் உள்ள பீஜமும் ஸ்திரீயின் சோணிதத்தில் இருக்கும் பீஜமும் ஸ்திரீயின் கர்ப்பாசயத்தில் சேருகின்றன. சேர்ந்து கருவாகி கிரமமாக வளர்ந்து ஒன்பது மாஸங்கள் முடிந்த பின்பு ஸ்திரீயின் கருக்குழியிலிருந்து புவியில் ஜனிக்கிறான், ஆணாகவோ பெண்ணாகவோ. இந்த விவரம் எல்லா வைத்திய சாஸ்திரங்களும் தெளிவாய் சொல்லுகின்றன.

இதில் முக்கியமாய் ஒரு கேள்வி எழுகின்றது—தம்பதிகள் இணையும் பொழுதெல்லாம் சுக்கில சோணிதங்கள் கர்ப்பாசயத்தில் சேருகின்றன. அந்த எல்லா சமயங்களிலும் கர்ப்பம் உண்டாவதில்லை. எப்பொழுதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்தில்தான் கரு உருவாகின்றது. ஏன் இப்படி? நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானம் இதுபற்றி ஸந்தேகிக்கவே இல்லை. ஸந்தேகம் ஏற்பட்டாலல்லவோ ஆராய்ச்சி செய்யப்படும்! இது விஷயத்தில் ஆயுர் வேதம் விசேஷ விளக்கம் தருகின்றது—ஜீவாத்மா ஸ்திரீயின் கர்ப்பா சயத்தில் இருக்கும் சுக்கில சோணிதத்தினுள், எந்த சமயம் பிரவேசிக் கின்றானோ அந்த சமயத்தில் மட்டும் கருக்குழியிலிருக்கும் சுக்கில சோணி தங்கள் கருவை உருவாக்குகின்றன. பிறகு தாயின் ரஸரக்த தாதுக்கள் கரு சிசுவை வளர்க்கின்றன. ஆத்மா பிரவேசிக்காவிட்டால் கர்ப்பம் ஏற்படாது, சுக்கில சோணிதங்களில்.

இப்பொழுது இது விஷயத்தில் மேலும் சில விஷயங்களைக் கேட்க மனம் தூண்டுகின்றது.

(1) ஜீவாத்மா ஸ்திரீயின் கர்ப்பாசயத்தில் பிரவேசிப்பதற்கு முன்பு எங்கு இருந்தான்?

(2) சுக்கில சோணித விதைகள் மிக அணுப்பிரமாணமுள்ளவை. அவைகளுக்குள் ஆத்மா எவ்விதம் நுழைகின்றான்?

(3) ஆத்மாவின் பரிமாணம் எவ்வளவு?

(4) ஆத்மா எதற்காக கருக்குழியில் புகுந்து வளர்ந்து மனிதனாக வெளியில் பிறக்கிறான்?

இந்தக் கேள்விகள் ஒன்றும் வைத்திய சாஸ்திர சம்பந்தப்பட்டவை அல்ல. வேதாந்த தத்துவ சாஸ்திரத்தைச் சேர்ந்தவை. ஆயுர்வேத கர்த்தாக்களான ரிஷிகள் இவ்விஷயங்களை அறிந்தவர்களே. சிகித் ஸைக்கு இந்த ஞானம் அவசியமில்லாததால், ஆயுர்வேதம் இதைப்பற்றிக் கூறவில்லை.

ஐதரேய உபநிஷத்தின் இரண்டாவது அத்தியாயம் நாலாவது காண் டத்தில் ஆரம்பம் முதல் நான்கு மந்திரங்கள் ஜீவாத்மாவின் கர்ப்பம்-பிரவேசம் முதலிய விஷயங்களை உபதேசிக்கின்றன. இந்த உபநிஷத் திற்கு பகவத்பாத சங்கராசார்யர் விரிவுரை எழுதியுள்ளார்கள். அதன் சுருக்கத்தை மேலே எழுதுகிறோம். பூர்வ பீடிகையாக இயற்கையின் சக்தி விசேஷத்தைச் சிறிது நினைவுப்படுத்துகிறோம்.

உயிரில்லாத ஜடப்பொருளிலிருந்து உயிருள்ள பிராணி உத்பத்தி யாகாது. உயிர் பிராணிதான் உயிர் பிராணியை உண்டு பண்ணும் ஆற்றல் கொண்டது. உயிர் பிராணியும் தனது இனப் பிராணியைத்தான் உண்டுபண்ண முடியும். பசுமாட்டிலிருந்து ஆடு ஜனிக்காது. மேலும்

ஸ்திரீவர்க்கம்தான் ஆண் குழந்தை பெண் குழந்தை எதையும் பிறப்பிக்கும் சக்தியுள்ளது. ஸ்திரீயிடம்தான் குழந்தை இருக்கவும் வளரவும் கர்ப்பாசயம் இருக்கிறது. புருஷனிடமில்லை.

ஆயினும் ஸ்திரீக்கோ புருஷனுக்கோ தனிப்பட்ட முறையில் ஒரு குழந்தையை உண்டுபண்ண முடியாது. தம்பதிகள் இருவருடைய பீஜங்களும் ஸ்திரீயின் கருக்குழியில் சேர்ந்துள்ளபொழுது ஏதோ ஒரு சமயம் ஜீவாத்மாவின் சேர்க்கை ஏற்பட்டவுடன் கர்ப்பம் உண்டாகி வளர்ந்து, பிறகு பூமியில் வந்து கிரமமாக பல வருஷங்கள் வளர்ந்து, இறுதியில் மூப்பு ஏற்பட்டு மரணம் அடைகிறான்.

இது முற்றிலும் இயற்கை. ஒரு இனம் வேறு இனத்தை உண்டாக்க முடியாது. ஸ்திரீக்குத்தான் கர்ப்பத்தை ஏற்று வளர்க்க சக்தி. ஸ்திரீக்கும் புருஷனுக்கும் தனிப்பட்ட முறையில் குழந்தையை உத்பத்தி செய்ய முடியாது. இப்படியே இருப்பதற்கு என்ன காரணம்? என்று கேட்பது பயனில்லை. இது ஸ்வபாவம், இயற்கை. நெருப்பு சுடுவானேன்? நீர் குளிராய் இருப்பானேன்? என்று வினவுவது போல்தான்.

மனிதனைப் பிறக்கும் முன்பு இந்த ஆத்மா எங்கு இருந்தான்? என்று விளக்கும் முன்பு, மரணத்தின் சொரூபம், மரித்த பின்பு ஆத்மா தன்னுடன் கொண்டுபோகும் பொருள்கள், போகும் இடம், போவதற்கு வாஹனம், வழி, முதலிய அம்சங்களை விளக்கவேண்டியது அவசியமாகின்றது.

மரணம் என்று பூதஉடலை விட்டு ஜீவாத்மா வெளியேறுவதைச் சொல்லுகிறோம். அந்த மனிதன் இறந்தான் என்று சொன்னால், அந்த மனிதன் உடலில் இருந்த ஆத்மா அவனுடைய உடலைவிட்டு வெளியேறினான் என்றே உண்மையான பொருள். சரீரத்திற்குத்தான் மரணமே தவிர, ஆத்மாவிற்கு மரணம் கிடையாது, பிறவியும் உண்மையில் கிடையாது. ஆத்மா சுக்கில சோணிதத்தில் பிரவேசிப்பதைப் பிறவி என்றும் பிறகு சரீரத்தை விட்டுப் பிரிவதை மரணம் என்றும் உலகவழக்கத்தில் பேசுகிறோம். உடலில் மூச்சுக்காற்று இருந்தால் மனிதன் உயிருடன் இருக்கிறான், மூச்சு முற்றிலும் இல்லாவிடில் இறந்தான் என்று சொல்லுவது உண்மையே. பிராண வாயு வழியேதான் ஆத்மா வெளியேறி, வெளி ஆகாசத்தில் உள்ள வாயு பூதத்துடன் சேருகிறான். வாயு பூதந்தான் முதல் வாஹனம் ஆத்மாவிற்கு.

இந்த தேஹத்திலிருந்து வெளியேறும் ஆத்மாவுடன் கூடச் சொல்லும் பொருள்கள் எவை என்பதை ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.

“भूतैश्चतुर्भिः सहितः सुसूक्ष्मैर्मनोजवो देहमुपैति देहात् ।
कर्मात्मकत्वान् न तु तस्य दृश्यं दिव्यं विना दर्शनमस्ति रूपम् ॥”

"अतीन्द्रियैस्तैरति सूक्ष्मरूपैरात्मा कदाचिन् न वियुक्तरूपः ।
न कर्मणा नैव मनोमतिभ्यां न चाप्यहंकारविकारदोषैः ॥"

(चरक शारीरं - अ. 2)

கருத்துரை — சரீரம் ஸ்தூலம் ஸூக்ஷ்மம் என்று இருவகை. பெரிய ஆலமரத்தின் அவயவங்கள் அனைத்தும் ஆலமரத்தின் கடுகளவிலுள்ள விதையிலிருந்து பல பிரிவுகள் பெற்று வெளியில் வளருவதுபோல, மனிதரின் ஸ்தூலமான இந்த சரீரத்தின் சகல அம்சங்களும் சரீரத்தினுள்ளேயே இருக்கும் ஸூக்ஷ்ம சரீரத்தில் அடங்கியுள்ளன. ஸூக்ஷ்ம சரீரமும் ஸ்தூல சரீரம்போல் பஞ்சபூதங்களால் ஆக்கப்பட்டது. அந்த ஸூக்ஷ்ம பஞ்சபூதங்கள் பூதக்கண்ணாடிக்கும் புலப்படக்கூடியவை அல்ல. பஞ்சபூதங்கள் போல மனது அதிஸூக்ஷ்மமானதுதான். ஜீவாத்மா ஸ்தூல சரீரத்திலிருந்து மரண சமயத்தில் பிரிந்திருப்பினும், ஸூக்ஷ்ம பஞ்சபூதங்கள் மனம் மனத்தின் அஹங்காரம் முதலிய தோஷங்கள் இவைகளை விட்டு ஒருசமயமும் பிரிந்து ஆத்மா தனித்து இருப்பதில்லை. முக்காலிபோல் ஆத்மா-மனஸ்-ஸூக்ஷ்ம சரீரம் மூன்றும், ஸ்தூல சரீரத்திலிருந்து பிரிந்து வெளியேறும் போதும் வேறு ஸ்தூல சரீரத்தினுள் நுழையும்போதும் சேர்ந்தே போகிறான். இவைமட்டுமல்ல, ஆத்மா ஸ்தூல சரீரத்தில் மனிதனாய் இருக்கும்பொழுது என்ன என்ன கர்மாக்கள் செய்தானோ அந்தக் கருமங்களுடைய பலன்களும் அவனைவிட்டுப் பிரியாமல் அவன் கூடவே செல்லுகின்றன. அடுத்த மனித ஜன்மங்களில் அந்தக் கர்ம பலன்களை அநுபவிக்கிறான். இவை தவிர ஒரு வஸ்துவும் ஆத்மாவுடன் கூடப் போவதில்லை.

ஆத்மா ஒரு ஸ்தூல சரீரத்தை விடுவானேன்? வேறு ஒரு ஸ்தூலத்தை எடுத்துக்கொள்ளுவானேன்? என்ற கேள்விக்கு ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா கீதோபநிஷத்தில் விளக்குகிறார்.

"वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥"

(गीता - 2-22)

மனிதன் உபயோகித்துக்கொண்டிருக்கும் ஆடைகள் ஜீர்ணமாகி கிழிந்துபோய் அணிவதற்குத் தகுதியில்லாமல் ஆகிவிட்டால் அவ்வாடைகளைக் களைந்துவிட்டு, புதிய வஸ்திரங்களை எடுத்துக்கொள்ளுவது போலவே ஜீவாத்மா தனது கர்மபலன்களை அனுபவித்துக்கொள்வதற்கும் கர்மங்களை மேலும் செய்வதற்கும் எடுத்துக்கொண்டிருக்கிற இந்த பூத உடல் வயது முதிர்ந்து கிழடுதட்டிப் போகங்களை அநுபவிப்பதற்கும், கருமங்களைச் செய்யவும் தகுதியற்றதாக ஆகிவிட்டால், இந்த பூதஉடலை

விட்டுவிட்டு, வாழ்க்கையின் பயன்களை அடைவதற்குத் தகுதியான வேறு ஒரு ஸ்தூல தேகத்தை எடுத்துக்கொள்ளுகிறான்.

சரீரங்களை விட்டு வேறு சரீரங்களை அடைகிறான் என்று சொல்லும் கீதாவாக்கியத்தில், தேஹி தேகத்துடன் கூடினவன் என்ற பதத்தைப் பிரயோகித்து, ஸ்தூல தேகத்தை மட்டும் விடுகிறான், ஸூக்ஷ்ம தேகத்துடன் சேர்ந்தே வேறு ஸ்தூல தேகத்தை அடைகிறான் ஆத்மா என்று பகவான் போதித்துள்ளார்.

இவ்விதம் ஆத்மா ஒரு சரீரத்தை விடுவதும் வேறு சரீரத்தில் நுழைவதும் உலகில் எப்பொழுது ஆரம்பித்தது? இது எப்பொழுது முடியும்? என்று சொல்வதற்கில்லை. இந்த சம்சார சக்கிரத்திற்கு ஆதியுமில்லை அந்தமுமில்லை. ஜீவாத்மா இப்படி ஸ்தூல சரீரங்களில் எப்பொழுதும் சுற்றிக்கொண்டிருப்பதால்தான் அவனுக்கு மரண ஜனனங்கள் கிடையாது. ஸ்தூல சரீரத்திற்குத்தான் மரண ஜனனங்கள் என்று தத்துவ சாஸ்திரங்கள் தீர்மானித்துள்ளன.

(தொடரும்)

★

ஒரு புதிய முயற்சி

சோதிடத்தில் ஆறு என்ற எண்ணிற்கும் அதன் மடங்குகளுக்கும் (6, 12, 24, 30, 60, 360) தனித்த இடமுண்டு. வயது முதிர்ச்சியடையும் பருவங்களின் படிக்கட்டாக ஆறு அமையும். ஆறில் விளையாதது அறு பதிலும் விளையாது என்பர். **ஆரோக்கியம்** மூன்றுவது ஆறைத் தாண்டும் இந்த டிசம்பரில், பதினெட்டின் நிறைவில் யுவவயதை அடைய இருப்பதையும் பொறுப்புணர்ச்சியுடன் செயல்களில் ஈடுபடத் தகுதிவந்து விட்டதையும் காணலாம். அதனைக் காட்டும் வகையில் ஆரோக்கியத்தின் வளர்ச்சியில் ஒரு மாற்றத்தைக் காட்ட விரும்புகிறோம்.

விளம்பர பலத்தாலும் சந்தாதாரர்கள் எண் பெருக்கத்தாலும் நாம் பத்திரிகை நடத்தவில்லை. சம்பளமோ சன்மானமோ பெறும் ஊழியர் ஒருவர்கூட இதற்குக் கிடையாது. இதனை நடத்தும் முழுப் பொறுப்பு இந்த நற்பணிகளில் பூர்ண ஈடுபாடுகொண்ட மூவரிடம் அடங்கியுள்ளது. தர்மப்பணியாக நடத்துவதால் செலவில் சிக்கனம் உண்டு. வியாபார நோக்கமில்லாததால் சந்தா வசூலிப்பதில் கடுமை கிடையாது. பொழுது போக்கிற்கான விஷயங்கள் இல்லாததால், மிகக்கருத்துடன் இதில் வரும் விஷயங்களைப் படித்து அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தி மகிழும் வாசகர்களே சந்தாதாரர்கள். ஓர் அழகிய குடும்பம் இது.

வாசகர்கள் தேவையை உணர்ந்து அதனை வழங்கும் பொறுப்புள்ளமையால் சில புதிய வழிகளில் சிந்தித்து ஈடுபட நினைத்தோம். அதற்கென ஒரு திட்டம் வகுத்தோம். பத்திரிகையின் பக்க எண்களை 1981 ஜனவரி முதல் 24லிருந்து 36 ஆக்கத் துணிந்தோம். சென்ற 79-80 ஆண்டின் பத்திரிகை நிர்வாஹத்தால், 24 பக்கங்களைத் தொடர்வதாயிருந்தாலே ரூபாய் ஆறு ஆண்டுச் சந்தாவாக உயர்த்த வேண்டிவரும் என உணர்ந்தோம். அதற்குமேல் சந்தாவை உயர்த்தாமல் அதிகப்படியான 12 பக்கங்களுக்கான செலவுத் தொகையை நன்கொடைகளின் மூலம் ஈடுசெய்யத் தீர்மானித்தோம்.

ஆத்ரேய ஆயுர்வேத டிரஸ்ட் என்ற அறநிதி ஸ்தாபனம் நமது பத்திரிகையின் ஆசிரியர் ஆயுர்வேதாசார்ய ஸ்ரீ V. B. நடராஜ சாஸ்திரி அவர்கள் அளித்த பெருத்த நன்கொடையின் பலத்தால் ஆயுர்வேத வளர்ச்சிகளில் ஈடுபட்டுள்ள சில ஸ்தாபனங்களுக்கு நிதி உதவி வருகிறது. அந்த ஸ்தாபனம் இந்த 12 பக்கங்களுக்கான செலவில் பெரும் பகுதியை ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது. மிகவும் மகிழ்ச்சிக்குரிய விஷயம். அவர்களுக்கு நமது நன்றி. வேறு சிலரும் இதற்கு உதவக்கூடும் என எதிர்பார்ப்போம்.

1981 ஜனவரி முதல் பக்கங்கள் அளவை அதிகரிக்கும் திட்டத்தை மூன்று தொடர் நூல்களை வெளியிடுவதன் மூலம் மிகப் பயனுள்ளதாக

ஆக்க விரும்புகிறேம். அந்த நூல்களை வெளியிடத் தூண்டுபவர்கள் வாசகர்களான தங்களில் பலரே. வாசகர்கள் முறைப்படித் தொகுத்து வெளியிட விரும்பும் நூல்கள் மூன்று.

முதலாவது - உணவு வகைகளைப் பற்றியது. உணவாக்க உதவும் பொருள்களின் தனித்தன்மை, கூட்டுப்பொருளாகும் போதும் பாகமடையும் போதும் ஏற்படும் மாறுதல், அதனால் தேகவாகு, ஆரோக்கிய நிலைகளுக்கு ஏற்ப ஒத்துக்கொள்வதும், ஒத்துக்கொள்ளாததும். தொழில் புரிவதற்கேற்ப உணவேற்கும் நேரமும் உணவின் தரமும். நோய் நிலை நாட்படத் தொடரும்போது உணவு தயாரிப்பதில் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டிய சில நியமங்கள் இவைபோன்ற உணவு பற்றிய முக்கியக் குறிப்புகள்.

இரண்டாவது—நோய் நிலைகளில் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய பத்தியங்கள் - தவிர்க்கவேண்டிய அபத்தியங்கள், உணவு - உடை - நடை - வழக்கம் இவைகளில் சீரமைக்கவேண்டியவை. மருந்துபோல் நோய் தீர்க்க உதவும் சில விசேஷ உணவு - நடை முறைகள் முதலியவைகளைப் பற்றிய குறிப்புகள்.

மூன்றாவது—நாள்தோறும் விழித்தெழுந்ததிலிருந்து தூங்கி மறுபடி விழிக்கும் வரை, சிறுவர் முதல் வயதானவர் வரை, அவரவர் தொழிலிற்கும் தேக அமைப்பிற்கும் சூழ்நிலைக்கும் ஏற்ப அமைத்துக்கொள்ள வேண்டிய நடைமுறை, பருவங்கள் மாறும்போது கவனித்து மாற்றிக் கொள்ளவேண்டியவை இவைகளைப்பற்றிய குறிப்புகள்.

இந்த மூன்று விஷயங்களிலும் தனித்தனி கட்டுரைகளாக அமையாமல் மூன்று முழு நூல்களாகத் தக்க விளக்கங்களுடன் தருவதற்காக 24 பக்கங்களை ஒதுக்கி, மற்ற சிறு கட்டுரைகளுக்கு மீதி இடத்தை அளிப்பதென்ற முடிவு செய்துள்ளோம். இறைவன் அருள் இதனைப் பயனுள்ளதாக ஆக்கித்தரும் என்ற எதிர்பார்வை.

வாசகர்களிடம் ஒரு நேரிடையான கோரிக்கை. சந்தாதாரர்களை அதிகப்படுத்திக்கொடுக்கத் தங்களுக்கு இது அரிய வாய்ப்பு. முடிந்த வரை இந்த அரிய பணியில் தங்கள் உதவியை நல்கவேண்டும். சந்தா ரூபாய் ஆறாக உயரவிருப்பதைப் பெரிதும் பாராட்டாமல் சந்தாவை முன் பணமாக அனுப்பி உதவிசெய்வது மிக அவசியம். தங்கள் நல்லெண்ணமே எமது மூலதனம். அந்த மூலதனத்தை வெளிப்படையாக அறிவிக்கும் வாய்ப்பு இது. சந்தா பாக்கி இருந்தால் அதனையும் இத்துடன் சேர்த்து டிஸம்பர் இறுதிக்குள் அனுப்பி உதவக் கோருகிறேம்.

– நிர்வாக ஆசிரியர்.

★

கலங்கிய நீர் தெளிய

தெளிந்த சுத்தமான ஜலம் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமை யாதது. கலங்கிய ஜலத்தில் ஸ்நானமும் அதைக் குடிப்பதும் உடல் கனத்து நீர் கோர்த்துக்கொண்டு நோய்வாய்ப் படுத்தக் காரணமா கின்றன. இயற்கையாகத் தெளிந்த சுத்தமான நீர் மழை ஜலமே. ஜலம் மழையாகப் பூமியை அடையுமுன்னரே அதை ஏந்தி நல்ல சுத்த மான கண்ணுடி அல்லது பீங்கான் ஜாடிகளில் நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளலாம். இதற்கு ஹம்ஸோதகம் – கங்காஜலம் என்று பெயர். கங்கை நதியின் ஜலமும் மழை ஜலமும் எத்தனை நாள் வைத்திருந் தாலும் கெடாது. மழை ஜலத்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது முக்கியமாக கடும் ஜ்வரம், உடல் எரிச்சல், நீர்சுருக்கு உஷ்ணவாயு, மயக்கம், ரத்தக்கொதிப்பு முதலிய நோய்களில் பருகுவது நல்லது.

நல்ல மழை நாட்களில், வெட்டவெளியில், சிலந்தி கூடுகட்டாத பகுதிகளில் மழை ஆரம்பித்து 5-10 நிமிஷங்களுக்குப்பின் வாயகன்ற பீங்கான் அல்லது ஈயம் பூசிய பாத்திரத்தில், தூய வெள்ளைத் துணி போட்டு மூடி மழை பெய்யுமிடத்தில் வைத்திருந்து ஜலத்தைச் சேகரிக்கவேண்டும். இந்த ஜலத்தில் வெந்த அன்னம், இதில் ஊறிய அன்னம் கொசகொசக்காது. வேறு எந்த மாறுதலையும் அடையாது.

பூச நக்ஷத்திரத்தில் இதைச் சேகரிப்பது சிறந்தது. இந்த நக்ஷத் திரம் ஜலத்தைத் தெளிய வைத்து அமிருதமயமாக்கும் என்பர். ஔஷதம் ஜாஹ்நவீதோயம் என்று இதையே மருந்தாகக்கொண்டு நோய் நீங்கி சுகம் பெற்றவர் பலர்.

இவ்வளவு தூய்மையான மழை ஜலமும் பூமியை அடைந்த பின்னர் மண்ணின் தன்மைக்கேற்ப நிறத்திலும் கனத்திலும் சுவை யிலும் மாறுகிறது. நல்ல மணற்பாங்கான பூமியில் அதிக மாறுபாடு அடைவதில்லை. களிமண்-செம்மண் பாங்கான பூமிகளில் கலங்கி நிற்கும். தானே தெளிய சில நாட்களாகும். பூமிப்பரப்பில் காய்ந்த நிலையில் செயலாற்றத் தகுதியற்றுள்ள நோய்க் கிருமிகள் அழுக்குகள் மழை ஜலத்தில் கரைந்து ஆறுகளில் கலந்து ஆங்காங்கு நீர் தேக்கங் களில் சேர்கிறது.

வானத்தின் தென் மண்டலத்தில் அகத்திய நட்சத்திரம் புரட்டாசி நடுப்பகுதியில் தோன்றி வைகாசி நடுப்பகுதிவரை காணும். மழை பொழிந்து ஓய்ந்ததும், நீர்த்தேக்கங்களில் சேர்ந்துள்ள நீர் இந்த நக்ஷத்திரத்தின் உதயத்திற்குப்பின் இதன் ஒளியில் தானே தெளி கிறது. கடலின் நீர்மட்டம் உயராமல் நீர்வற்றி ஒரே நிலையிலிருப்பது இந்த நக்ஷத்திரத்தின் சக்தியால் என்கிறார் வராஹமிஹிரர்.

உதயே முநோகஸ்த்ய நாம்ந:
குஸமாயோக மலப்ரதூஷிதானி
ஹ்ருதயாநி ஸதாமிவ ஸ்வபாவாத்
புநரம்பூனி பவந்தி நிர்மலானி.

என்று ஜலம் தெளிவது அகஸ்திய நக்ஷத்திரத்தால்தான் என வராஹ ஸம்ஹிதை கூறுகிறது. மழை காலத்திற்குப்பின் வானம் வெளிவாங்கித் தெளிந்து நிற்கும். ஐப்பசி கார்த்திகை மாதங்களில் பகலில் சூரியனின் கிரணங்கள் ஜலத்தைச் சூடாக்கித் தெளியவைக்கும். இரவில் சந்திரனின் கிரணங்கள் அதைச் சில்லிடச் செய்து தெளியவைக்கும். அகஸ்திய நக்ஷத்திரத்தின் ஒளி அதை விஷமற்றதாக்கும். ஆகவே இக்காலத்தில் விடியற்காலையில் நீர்த் தேக்கங்களிலிருந்து தெளிந்த நீரைச் சேகரித்துத் தினசரி உபயோகிக்கும்படி கூறுகிறார் வாக்படர்.

தப்தம் தப்தாம்சுகிரணை: சீதம் சீதாம்சுரச்மிபி:
ஸமந்தாதப்யஹோராத்ரம் அகஸ்த்யோதய நிர்விஷம்
சுசி ஹம்ஸோதகம் நாம நிர்மலம் மலஜித்ஜலம்
நாபிஷ்யந்தி ந வா ருக்ஷம் பானுதிஷ்வம்ருதோபமம்.

செயற்கையாகத் தெளியவைத்த ஜலத்தைவிட இயற்கை கால பலத்தால் தானே தெளியவைத்து அம்ருதமாக்கி நமக்கு ஜலத்தைத் தருகிறது. ஐப்பசியிலும் கார்த்திகையிலும் ஆகாயம் நிர்மலமாயிருக்கும். சூர்ய சந்திர கிரணங்களும் தடையின்றி பூர்ண சக்தியுடன் தம் அமிருத ஒளிகளால் ஜலத்தைச் சுத்தமாக்குகின்றனர். அகஸ்திய நக்ஷத்திரம் உதயமாவது சூரியன் ஹஸ்த நக்ஷத்திரத்தில் ஸஞ்சரிக்கும்போது, அஸ்தமனமாவது ரோஹிணி நக்ஷத்திரத்தில் சஞ்சாரத்தின்போது.

ஆறுகளில் புதுஜலம் பெருகிவரும்போது அதைச் சில நாட்கள் பருகவோ குளிக்கவோ பயன்படுத்தமாட்டார்கள். நதி ஆற்றின் புது நீர்ப் பெருக்கில் கரைந்த விஷமலங்கள் அகல அதிக நாட்கள் தேவை. அதன் பிறகும் மழையால் கரைந்த பூமிமலங்கள் ஜலத்தில் வந்து கொண்டுதானிருக்கும். ஆற்றின் மணலும் சூரிய வெப்பமும் எத்தனை தெளியவைத்தாலும் போதாது. ஜலத்தை வீட்டிற்குக் கொணர்ந்த பின்னரும் அதைத் தெளியவைத்தே சாப்பிடவேண்டும்.

மண்வாடையுடன் கலந்திருக்கும் ஜலம் உடல் கனம், அசதி, தோல்வரட்சி, அரிப்பு, குளிர்ஜ்வரம், விஷஜ்வரம், சீதபேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்றுவலி, காலரா முதலிய கடும் இரைப்பை குடல் நோய்களுக்கு இலக்காகும். பாதுகாப்புள்ள நீர்த்தேக்கங்கள் மூலம் குழாய்கள் வழியே ஜலம் பெறும் வாய்ப்புள்ள நகரங்களில் ஜலக்குறைவுள்ள கோடையிலும் புதுநீர் வரும் காலத்திலும் ஜலத்தில் கலந்துள்ள

நோய்க் கிருமிகளைப்போக்க க்ளோரின் என்ற கடும் சுத்திப் பொருளைச் சேர்ப்பர். இது சிறிது அளவு கூடினால் ஜலம் நாறும். 'க்ளோரினேடட்' ஜலத்தில் தயாரித்த உணவும் பானமும் நாறும். வயிற்றில் வேக்காளம் இதனாலும் அதிகமாகும். இந்த ஜலத்தை நன்கு காய்ச்சி ஆறவைத்தபின் உபயோகிக்க ஓரளவு இந்த அனர்த்தம் குறையும்.

புதிய நீரைத் தெளியவைத்துக் காய்ச்சிக் குடிப்பதுதான் ஏற்ற முறை. சில மண்வாகு காரணமாக ஜலம் எத்தனை தெளியவைத்தாலும் சட்டெனத் தெளியாது. தேற்றான்கொட்டையை ஜலம்விட்டுக் கல்லில் உரைத்து ஜலத்தில் கலக்க உடன் ஜலம் தெளியும். ஒரு குடம் நீருக்கு ஒரு தேற்றான் விதையில் வீசம் பங்கு கரைத்தாலே தெளிவேற்படுத்தப் போதுமானது. அதிக அளவில் கலந்தால் சிலருக்கு வயிற்றைப் புரட்டும். 10-15 தடவை ஜலத்தில் இழைத்துக் கலப்பதே வழக்கம். தேற்றான் இரைப்பை குடல், நீர்குண்டிக்காய் நீர்த்தாரை இவைகளின் வேக்காளத்தில் நல்ல மருந்து. தேற்றானால் தெளியவைத்த ஜலம் நல்ல ஆரோக்கியம் தரக்கூடியது. காங்கையால் பலக் குறைவுள்ளவர்களுக்குத் தேற்றான் விதை சேர்த்த மருந்து கொடுப்பதுண்டு. தேற்றான்கொட்டையிட்டுத் தேற்று மைந்தரை என்பர்.

படிக்காரத்தைத் தூள்செய்து 5-10 அரிசி அளவு ஒரு குடம் ஜலத்திலிட ஜலம் தெளியும். விலாமிச்சை வேருக்கும் ஜலக்கெடுதியைப் போக்கும் குணம் உண்டு.

★

பருத்த உடலைச் சுற்றி

காற்றும் நெருப்பும் தோழர்கள். இரண்டும் சேர்ந்து குஷியும் கிளம்பினால் ஊர் கரியாகும். ஊரை அழிப்பதிலே காற்றுக்கு நெருப்புத் துணையா, நெருப்பிற்குக் காற்றுத் துணையா என்பதில் கவிகள் கருத்து வேறுபடுவது உண்டு. எரிப்பதில் எது முக்கியத்துவம் பெறுகிறதென்று பிரச்னை, நெருப்புத்தானே என்ற பதில் நமக்குத் தெரியும். காற்றின்றி நெருப்புக்கு எரிக்கும் திறனில்லை என்பதே வாதத்திற்கிடம். வாயு நெருப்பின் துணைகொண்டு எரிக்கிறது. ஜலத்தின் துணைகொண்டு குளிரவைக்கிறது. எரிப்பிலும் குளிர்ச்சியிலும் உணர்வைத் தரும் தொடுகை (ஸ்பர்ச) உணர்ச்சி வாயுவினுடையது என்று தர்க்கம் முன் நிற்கும். பருத்த உடலுக்கு எதிரி நெருப்பா காற்றா எது முக்கியத்துவம் உள்ளது என்ற சந்தேகத்திற்கு இடமே இல்லை என்கிறார் சரகர்.

ஏதாவுபத்ரவகரௌ விசேஷாதக்நி மாருதௌ.

ஏதௌ ஹி தஹத: ஸ்தூலம் வநதாவோ வநம்யதா.

காட்டுத்தீயில் தீயின் உக்கிரம் அதிகமா, காற்றின் தீவிரம் அதிகமா என்ற பிரச்னைக்கே இடமில்லை அல்லவா? காற்றும் எரிக்கிறது, நெருப்பும் எரிக்கிறது. பருத்த உடலும் அப்படியே.

இளைத்தால் வியாதி, பருத்தால் ஆரோக்கியம் என்ற நினைப்பு, எத்தனை 'தவருன அடிப்படையில் எழுந்ததென்பதைப் பருத்தவன்தான் உணர்வான். ஆனல் அவனும் அதை உணரும்போது நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பான் என்பதே வருந்தத்தக்கது புஷ்டி என்பது வேறு. தேஹம் ஸ்தூலிப்பது வேறு. அவனுக்கு ஏற்படும் சில தொடர்ந்த - தொடர்ந்து இருக்கக்கூடிய உபத்திரவங்கள் மூட்டைச்பூச்சிக்கடி போல அவன் மாத்திரம் உணர்ந்து வேதனைப்படக்கூடியவை.

பருத்தவன் வேதனையை முதலில் உணர்வது கெண்டைக்காலில். மனிதன் குறுக்கே வளர்ந்த பிராணி அல்ல. (திர்யக் ஜந்து அல்ல) நெடுக வளர்ந்தவன். அவன் அப்படி நேராக நிற்க உதவுபவை முழங்காலுக்கும் கணுக்காலுக்கும் நடுவே உள்ள கெண்டைச்சதை - ஆடுசதை எனப்படும் தசைகள். தசைகள் முறுக்குக் குறைந்து தளரும்போது சதைகள் எனப்படும். கொழுப்புடன் கூடிய தசை சதை - ஊளைச்சதை. சதை நல்ல உடற்பயிற்சியால் மிதமான கொழுப்புடன் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும் போது தசையாகிறது. கெண்டைக்கால் தசை உடல் சுமையைத் தாங்கித் தாங்கித் தளர்வதும்; அத்தளர்ச்சி பருத்தவனுக்கு இயற்கையாக ஏற்படக்கூடிய சோம்பலால் மேலும் வலிடைவதும்; அசையாத் திரு மேனியில் கொழுப்பு அமர்வதும் காரணமாக வாயு தங்கிக் கடுப்பும் வலியும் அதிகமாகிறது. மலஜலம் கழிக்கும் நிலையில் சிறிது நேரம் இருப்பதற்குள் பிராணனே போய்விடும். நடந்தால் உடல் நடுங்கும். காலைப் பிடித்துவிட ஆள் தேடும் படலம் ஆரம்பமாகும்.

தொடை பருத்துத் தொடை இடுக்குகளில் தோல் வயண்டு கழன்று விடும். ஊன்நீர் கசிந்து அரிப்பும் தடிப்பும் படையுமாக இரண்டு தொடைகளையும் நெருக்க முடியாமல் தடுத்துவிடும். லங்கோடு, டிராயர், அண்டர்வேர் என்று எதையும் தரிக்க முடியாது. ஒரே ஹாய், ஹாய்தான்.

வயிற்றில் அக்னிமந்தம், உண்ணும் உணவு கொழுப்பை அதிகப்படுத்துவதாக மாறுவதால் கனம், கல்லீரல், மண்ணீரல் முதலியவைகளில் நுண்ணிய குழாய்களில் கொழுப்பு அடைப்பு, மலக்கட்டு, வாயுக்கட்டு என்று ஒவ்வொரு உறுப்பாகக் கெட்டு மூலம், பகந்தரம், குடல் புண், மது மேஹம், லஸீகா மேஹம், மஹோதரம், ஹிருதய ரோகம், ரத்தக் கொதிப்பு என்று உடலில் நடுப்பகுதி கிரமமாக நோய்க்கு இலக்காகும்.

தொண்டையில் சதை அடைப்பு போல் குரல் கனத்துச் சிறிது பேசினலேயே மூச்சுத் திணரல். அதிக அசதி, எப்போதும் தூங்க

விருப்பம், அதனால் அதிக அசதி என்று விஷச்சுற்று வளர்ந்துகொண்டே இருக்கும்.

பருத்தலைக் குறைப்பதுதான் பருத்தலால் வரும் நோய்களில் சிகித்ஸை யாகும். ஆனால் செயலாற்ற முடியாத சூழ்நிலை ஏற்படுமாதலால் நோய்க் குள்ளான ஸ்தூல தேஹி நோயிலிருந்தும் விடுபடாமலே வீணாகி வருவது கண்கூடு. சிகித்ஸா குசலரான வாக்படாசார்யர்கூட ஸ்தூலனுக்குச் சிகித்ஸை வகுப்பதில் திணறுகிறார். அப்பா! இளைத்தவனே தேவலை. பருத்தவனுக்கு மருத்துவமே பயன்படுவதில்லை. "கார்ச்யமேவ வரம் ஸ்தௌல்யாத் நஹிஸ்தூலஸ்ய பேஷஜம்" என்று அங்கலாய்க்கிறார்.

கல்வியும் செல்வமும் மனிதனை வளர்ப்பவை. அவன் வாழ்க்கைக்கு அவசியத் தேவையானவை. கல்வியும் செல்வமும் பெற்ற மனிதனாலே சமுதாயத்திற்கும் நன்மை உண்டு. ஆனால் அதே கல்வியும் செல்வமும் மூர்க்கனிடம் சென்றடைந்தால், அவனும் அவ்விரண்டையும் தன் அழிவுப் பாதைக்கே துணைகொள்வான். சமுதாயமும் அதனால் கேடுறும். பலமும் புஷ்டியும் தருபவை அனைத்தும் மனித உடலுக்கேற்றவையே. இவ்விரண் டுமில்லாமல் மனிதன் வாழ முடியாது. ஆனால் ஸ்தூலனிடம் இவ்விரண்டும் சிரமத்தை வளர்க்கின்றன. இளைக்கச் செய்பவை அனைத்தும் புஷ்டியைக் குறைப்பதன் மூலம் பலத்தைக் குறைக்கத்தான் செய்யும். புஷ்டியை மாத் திரம் குறைத்துப் பலம் தருபவை வாய்க்கு வழங்காதவையாக இருக்கும். ஸ்தூலதேஹி பொதுவாகவே நாக்கின் சபலத்திற்கு அடிமையாயிருப் பான். பொய்ப்பசி வேறு அவனை நொறுக்கு தீனியில் கொண்டு தள்ளும். விரும்புவதை ஏற்காமல் விரும்பாததை ஏற்கும் மனத்திடம் பெற அவன் யோகியா என்ன? அவன் போகிதானே! யோகி அல்லவே!

இவனுக்கென ஒரு தனி உணவுப் பட்டியல் தயாரிக்கிறார் வாக்படர். சமூக அந்தஸ்து, நாக்கு நீளம், சுகவாழ்வு எல்லாவற்றிற்கும் வாயில் மண்தான். கொள்ளு, தினை, வரகு, யவை, கார் அரிசி, பார்லி, சாமை, காட்டுப்பயறு, சோளம் இவை உணவுக்கான தானியங்கள். வாய்க்குப் பிடித்தமான சம்பா அரிசிக்கும் உளுந்துக்கும் இடமே இல்லை. புளித்த மோர், தயிர் தெளிவு, நீர்மோராகிய மோர்நீர் இவைதான் பால் வருக் கத்தில் சேர்க்கத்தக்கவை. புடலும் நெல்லிக்காயும் காராக்கருணையும் இஞ்சியும் கண்டங்கத்திரியும் முள்ளுக்கத்திரியும் சுண்டைக்காயும் மூக் கரட்டைக் கீரையும் பொன்னாங்கண்ணியும் சிறுகீரையும் காய்கறி வகை யில் சேர்க்கலாம். பானங்களில்? தேனும் குளிர்ந்த நீரும் கலந்து சாப் பிடலாம். கவலைப்படு! உடல் இளைக்கும். உபவாஸமிரு! உடல் இளைக்கும். தினமும் சிவராத்திரி - இரவு கண்விழித்திரு! ஏகாதசி - பகலில் தூங்காதே! அப்போதும் வயிறு கனம் குறையவில்லையே! கடுக் காயும் ரோஜா மொட்டும் சுக்கும் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிடு. மலம் இளகி வெளியாக அடைப்புத் திறக்கும். தலை சுற்றுகிறதே! நெல்பொறியைத்

தூள் செய்து நீர்மோரிலோ தேன் ஜலத்திலோ கரைத்துச் சாப்பிடு. மருந்தாவது இனிப்பாக ஏதாவது தாருங்களேன்! இதோ அதற்கென துவர்ப்பும் கசப்பும் வெகுட்டலும் உள்ள மருந்துப் பட்டியல் - குக்கில், சிலாஜத்து, கடுக்காய் தோல், தான்றிக்காய் தோல், நெல்லிமுள்ளி, அயச் சூர்ணம், வாயுவிளங்கம், சிந்திற்கொடி என. நாக்கையும் மனத்தையும் கட்டிவிடலாம். ஆறிலும் சாவு நூறிலும் சாவு. இத்தனை கசப்பையும் துவர்ப்பையும் வருஷக் கணக்கில் அனுபவித்து வாழ்வதைவிட வாய்க்கு வழங்கியதைச் சாப்பிட்டு இஷ்டப்படி வாழ்ந்து மாய்வதே சிறந்ததோ என்று பகுத்தறிவு இடக்கு செய்யும். பகுத்தறிவு இப்படிக் குறுக்கே பாய் வதை மனித வாழ்விற்குப் பயங்கரமான ஆபத்தை விளைவிக்கும் பிரஜ் ஞாபராதம் என்ற குறையாகக் கூறுகிறார் வாக்படர். ஏன் அப்படி பகுத் தறிவு ஏமாற்றுகிறது? போதாத காலம்தான்.

நோய் வராமல் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ உடல் மனம் புத்தி மூன்றும் கட்டுப்பட்டிருக்க வேண்டும். தள்ள வேண்டியவைகளைச் சேர்க்க முய லாதே! நல்வழி கூறுவோரை ஆதரவுடன் அணுகு! உனக்கு நோயே வராது அப்படியும் வருகிறதே என்றால் காலத்தைத் துணைகொண்டு தெய்வம் வகுத்த முன்வினைக்கான பழிவாங்கும் திட்டம் பலிக்கிறதெனக் கொள் - என்கிறார் வாக்படர். அதுதான் விதி.

அர்த்தேஷ்வலப்யேஷ் வக்ருத ப்ரயத்னம்
க்ருதாதாரம் நித்யம் உபாயவித்ஸு
ஜிதேந்த்ரியம் நானுதபந்தி ரோகா:
தத் காலயுக்தம் யதி நாஸ்தி தைவம்.

விதி தவிர்க்க முடியாதது. ஆனால் தவிர்க்க முடியாதென முன்னதாக முயற்சிகளைக் கைவிடுதலும் மாமனம் படைத்த மனிதனுக் கேற்றதல்ல. மனிதன் சுகவாழ்விற்கான சூழ்நிலைகளைத் தானே அமைத்துக்கொள்ளும் வாய்ப்பு அவனிடமிருந்து பறிக்கப்படுவதில்லை. ஆனால் செயலுக்கேற்ற பலன் கிட்டுவது அவன் சித்தம். அவன் சித்தம் நம் வினைக்கேற்ற பலனை நாமே அனுபவிக்க வேண்டுமென்பதுதான்.

★

மருத்துவத்தில் உதவாதவை உண்டா?

சரகர் ஸுச்ருதர் போன்று ஆயுர்வேத மூல நூல்களான ஸம்ஹிதை களைத் தொகுத்தவர்களில் காசியபரும் முக்கியமானவர். இவரது திரு வாய்மொழிகளை இவரது சீடர்கள் தொகுத்தளித்த நூல் காசியப ஸம் ஹிதையாகும். சீடர்களுக்கு ஆயுர்வேதத்தின் அடிப்படைத் தத்துவங் களைப் போதிக்கப் புகுந்த இந்த ஆசிரியர் சீடர்களை ஒரு சோதனைக்கு உட்படுத்தினர். "மருத்துவத்தில் பயன் பெருதவை ஏதேனும் காணப் பட்டால் அதைக் கொணர்க" என்றோர் உத்தரவு அவர்களுக்குக் கிடைத்தது. சேதனப் பொருள் ஜடப்பொருள் இரண்டும் இதில் இடம் பெறும். சீடர்கள் ஆங்காங்கு சென்று மருத்துவத்தில் பயன் பெருதவை எனச் சில செடிகொடிகளையும் பிராணிகளையும் கொணர்ந்தனர். ஒரு சீடன் மட்டும் பல மாதங்களாகியும் திரும்பவில்லை. ஓர் ஆண்டுகாலம் நிறைவுற்றதும் அந்தச் சீடன் திரும்பி வந்தான். வெறுங் கையுடன் தான். மனத்தில் உள்ள பெருத்த ஏக்கம் முகத்தில் கண்டது. ஆசிரியர் சொற்படி நடக்கத் தன்னால் இயலவில்லையே என்ற ஏக்கம்தான்.

ஆசிரியருக்கு அனுதாபம் பிறந்தது. என்ன கொணர்ந்தாய் என்று கேட்டார். "ஐயா! மருத்துவத்திற்கு பயன் பெருத தொன்றையும் நான் காண முடியவில்லை. என் அறிவு அத்தனை மந்தமாகிவிட்டதை உணர்ந்து நான் வருந்துகிறேன்" என்ருன் அந்தச் சீடன். ஆசிரியருக்கு அடங் காத மகிழ்ச்சி.

ஜகத்யேவ மனௌஷதம்.
நகிஞ்சித் வித்யதே த்ரவ்யம் வசரந் நாநார்த்தயோகயோ:

என்பது ஆயுர்வேத சாஸ்திரம். உலகில் மருத்துவ உதவி பெறும் சேதனப் பொருள்களும் மருத்துவ உதவியைத் தரும் மருந்தாகப் பயன் படும் சேதனப் பொருள்களும் ஜடப் பொருள்களும் ஐம்பூதச் சேர்க்கை யால் உண்டானவைகளே. நோயும் ஐம்பூதச் சேர்க்கையில் தாற்காலிக மாக ஏற்பட்ட இயற்கைக்கு மாருன வேறுபாடுகளே. ஆகவே இவ்வேறு பாடுகளைச் சீராக்க ஐம்பூதச் சேர்க்கையில் உண்டான பொருள்களனைத் தையும் பயன் படுத்தலாம் என்பதே மூல தத்துவம். எதற்கு எது? அது ஏன்? என்ற பகுத்தறிவுதான் இங்கு தேவை. அதை அந்தச் சீடன் புரிந்துகொண்ட விதமும் அவனது வாழ்க்கையும் பற்றிய விரிந்த கதை புத்த சமய சரித நூல்களில் பாலி மொழியில் பரவலாகக் கிடைக்கிறது. ஜீவகர் என்று அந்தச் சீடரின் பெயர். காசியப ஸம்ஹிதை அவரால் தொகுக்கப்பெற்றதே. அதனல் விருத்த ஜீவகதந்திரம் என்றே அதற்கு பெயருண்டு.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada